



## Dance Movement Therapy dengan Media Tari untuk Menurunkan Stres pada Remaja

Zelma Setya Kasih<sup>1\*</sup>, Ari Khusumadewi<sup>2</sup>, Budi Purwoko<sup>3</sup>, Evi Winingsih<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

<sup>1</sup>[zelma.21013@mhs.unesa.ac.id](mailto:zelma.21013@mhs.unesa.ac.id), <sup>2</sup>[arikhusumadewi@unesa.ac.id](mailto:arikhusumadewi@unesa.ac.id), <sup>3</sup>[budipurwoko@unesa.ac.id](mailto:budipurwoko@unesa.ac.id),

<sup>4</sup>[eviwiningsih@unesa.ac.id](mailto:eviwiningsih@unesa.ac.id)

\*Correspondence

### Article Information:

Received: September 2024

Revised: October 2024

Accepted: October 2024

Published: October 2024

### Keywords:

Dance Movement Therapy (DMT), Dance Media, Stress in Adolescents.

### Abstract

Adolescents often face high emotional and psychological pressure due to academic demands, social relationships, and physical and hormonal changes. If not properly managed, stress during adolescence can negatively impact mental health. Therefore, adolescents require an effective approach to reduce their stress levels. This study aims to examine the effectiveness of Dance Movement Therapy (DMT) in lowering stress levels among adolescents. This research employs a systematic literature review (SLR) method, based on the PRISMA model, to analyze nine pertinent articles. The study collected data from various scholarly sources to evaluate how DMT can positively affect adolescents' psychological conditions. The results show that DMT is effective in reducing stress and anxiety levels, as well as enhancing adolescents' emotional well-being. Furthermore, factors such as social support and adolescents' emotional readiness also influenced the outcomes of the DMT intervention. This research demonstrates that dance movement therapy, which incorporates traditional dance, can serve as an effective intervention for reducing stress in adolescents.

### Abstrak

Remaja sering kali menghadapi tekanan emosional dan psikologis yang tinggi akibat tuntutan akademis, hubungan sosial, serta perubahan fisik dan hormonal. Stres yang dialami pada masa remaja dapat berdampak negatif pada kesehatan mental jika tidak dikelola dengan baik. Sehingga, diperlukan pendekatan yang efektif untuk membantu mengurangi stres pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas *Dance Movement Therapy* (DMT) dalam menurunkan tingkat stres pada remaja. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Systematic Literature Review* (SLR) menggunakan model PRISMA, yang mencakup analisis terhadap 9 artikel terkait. Penelitian ini mengumpulkan data dari berbagai sumber ilmiah

### Kata Kunci:

*Dance Movement Therapy* (DMT), Media Tari, Stres pada Remaja

untuk mengevaluasi bagaimana DMT dapat memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa DMT terbukti efektif dalam mengurangi tingkat stres dan kecemasan, serta meningkatkan kesejahteraan emosional remaja. Selain itu, faktor-faktor seperti dukungan sosial dan kesiapan emosional remaja turut mempengaruhi hasil intervensi DMT. Penelitian ini berkontribusi dalam menunjukkan bahwa *Dance Movement Therapy* dengan pendekatan tarian tradisional dapat menjadi intervensi efektif dalam mengurangi stres pada remaja.

## PENDAHULUAN

Masa remaja adalah tahap kehidupan yang penting di mana seseorang mengalami perubahan besar dalam perkembangan fisik, emosional, dan kognitifnya (Saputro, 2017). Ketidakstabilan emosional dan psikologis pada remaja juga dapat terjadi akibat proses pencarian jati diri, membangun hubungan sosial, dan menyesuaikan diri dengan harapan yang berubah-ubah. Remaja saat ini menghadapi berbagai masalah yang rumit setiap hari. Kewajiban sekolah yang tinggi, ekspektasi keluarga, tekanan sosial yang meningkat, dan ketidakpastian masa depan sering kali menjadi penyebab utama meningkatnya tingkat stres pada remaja (Rohmah & Mahrus, 2024). Stres adalah suatu keadaan yang disebabkan oleh tuntutan internal dan eksternal (stimulus) yang mungkin merugikan, tidak dapat dikelola, atau lebih besar dari apa yang dapat ditangani oleh seseorang. Akibatnya, orang bereaksi secara fisik dan mental (reaksi) terhadap tuntutan ini dan berusaha menyesuaikan diri dengan keadaan (proses) (Nasution, 2007). Pada masa ini, hubungan antar manusia, tekanan akademis, masalah dengan teman, transisi kehidupan, dan pencarian kerja, semuanya berkontribusi terhadap stres. Stres dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti masalah lingkungan, fisik, dan psikologis (Budiyati & Oktavianto, 2020).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2018) menunjukkan bahwa stres pada remaja berprevalensi mengalami peningkatan setiap tahunnya. Sejumlah 9,8% populasi penduduk Indonesia yang berusia 15 tahun ke atas menderita gangguan mental emosional seperti depresi, kecemasan, serta stres. Berdasarkan hasil observasi, Remaja di Desa Bejjong seringkali mengalami tingkat stres yang tinggi, dipicu oleh berbagai faktor yang kompleks dan saling terkait. Kondisi keluarga yang kurang harmonis, keterbatasan ekonomi, dan ketidakpastian masa depan menjadi pemicu utama yang mengakibatkan remaja merasa tertekan dan cemas tentang hidup mereka. Selain itu, kurangnya akses terhadap layanan kesehatan mental dan dukungan sosial yang memadai juga dapat memperburuk kondisi stres yang dialami oleh remaja di Desa Bejjong. Ketidakmampuan untuk mengelola stres dengan efektif dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mental dan fisik remaja, serta memengaruhi kemampuan mereka untuk berkembang dan mencapai potensi maksimal dalam kehidupan. Permasalahan-permasalahan yang diidentifikasi dalam Tingkat stres pada remaja di Desa Bejjong telah memotivasi kami untuk mengambil tindakan nyata. Tim Program Penguatan Kapasitas Organisasi Mahasiswa (PPK Ormawa) Himpunan

Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling (HMP BK) menyadari bahwa intervensi yang terstruktur dan sistematis diperlukan untuk mengatasi tingkat stres yang tinggi tersebut dan membantu remaja-remaja menurunkan tingkat stres mereka.

Meskipun stres pada remaja sering dianggap sebagai bagian dari pengalaman masa remaja yang normal, dampaknya dapat sangat merugikan jika tidak diatasi dengan tepat. Stres yang berkepanjangan atau tidak terkelola dengan baik dapat mengarah pada masalah kesehatan mental yang serius, seperti kecemasan, depresi, dan trauma. Selain itu, stres yang tidak diatasi juga dapat memengaruhi kualitas hubungan interpersonal, kinerja akademis, dan partisipasi dalam aktivitas sosial (Sarwono, 2013 dalam Rahmawati, 2021). Oleh karena itu, memahami dan mengelola stres pada remaja telah menjadi prioritas yang mendesak dalam upaya menjaga kesejahteraan mereka. Dalam konteks ini, *Dance Movement Therapy* (DMT) muncul sebagai pendekatan yang menarik dan inovatif dalam mengatasi tingkat stres pada remaja. DMT memanfaatkan gerakan tubuh dan ekspresi artistik sebagai sarana untuk mengekspresikan diri, mengurangi ketegangan, dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Salah satu bentuk atau media DMT yang bisa diterapkan di Desa Bejjong adalah Tari Mayang Rontek, yang merupakan tarian khas Mojokerto yang kaya akan makna budaya.

Media tari memberikan remaja ruang yang aman dan ekspresif untuk mengekspresikan diri, mengatasi ketegangan emosional, dan mengeksplorasi berbagai aspek dari identitas dan pengalaman mereka. Selain itu, terapi gerakan tari juga memungkinkan remaja untuk berkomunikasi secara non-verbal, yang dapat menjadi alternatif yang menarik bagi mereka yang mungkin merasa sulit untuk mengartikulasikan perasaan mereka dengan kata-kata (Syahniar & Putriani, 2017). *American Dance Therapy Association* sebagaimana dikutip oleh Anggarani & Kahija (2016) menyebutkan bahwa, penelitian psikologi telah mengembangkan gerakan tari secara umum untuk digunakan sebagai media terapi ekspresif, yang disebut *Dance Movement Therapy* (DMT). *Dance Movement Therapy* menggabungkan gerakan, hubungan sosial, dan pelepasan ketegangan dengan aktivitas fisik yang bersifat rekreatif, komunikasi lisan dan non-verbal, serta ekspresi diri. Pendekatan psikoterapi yang disebut terapi gerakan tari mengintegrasikan gerakan secara keseluruhan pada tingkat fisik dan emosional (Junaidin, 2019).

Mempertimbangkan tantangan yang dihadapi oleh remaja di Desa Bejjong, serta potensi yang dimiliki oleh DMT dengan media tari, artikel ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana DMT dapat digunakan sebagai alat yang efektif untuk menurunkan tingkat stres pada remaja. Melalui pemahaman yang lebih baik tentang hubungan antara DMT dan kesejahteraan remaja, diharapkan dapat ditemukan solusi yang berkelanjutan dalam mengatasi masalah stres ini dan meningkatkan kualitas hidupnya. Dalam artikel ini akan dilakukan eksplorasi potensi dari *Dance Movement Therapy* sebagai pendekatan inovatif dalam mengurangi stres pada remaja. Pada penelitian ini akan dilihat bukti empiris yang mendukung efektivitas *Dance Movement Therapy*, serta menjelajahi relevansi dan aplikasi praktisnya dalam konteks konseling kontemporer. Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini nantinya akan

menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR).

Sebelumnya, penelitian berkaitan dengan *Dance Movement Therapy* sudah banyak diteliti seperti pada penelitian Junaidin (2019), Nugroho dkk. (2023), Priyoto dkk. (2023), Supriadin dkk. (2019). Namun belum ada penelitian yang secara khusus menjelaskan mengenai DMT menggunakan metode *Systematic Literature Review*. Meskipun ada seperti pada penelitian Auliya & Yudiarso (2022), dan Azizah & Tondok (2022), namun belum membahas secara spesifik mengenai DMT dengan media tari untuk menurunkan stres pada remaja seperti yang dilakukan pada penelitian ini. Sehingga berdasarkan celah tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai DMT melalui media tari untuk menurunkan stres pada remaja. Artikel ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang berharga tentang efektivitas *Dance Movement Therapy* dalam menurunkan stres pada remaja. Penelitian sebelumnya menyoroti berbagai manfaat yang diperoleh remaja melalui partisipasi dalam DMT, termasuk peningkatan kesejahteraan mental, pengembangan keterampilan sosial dan emosional, serta meningkatnya kesadaran tubuh.

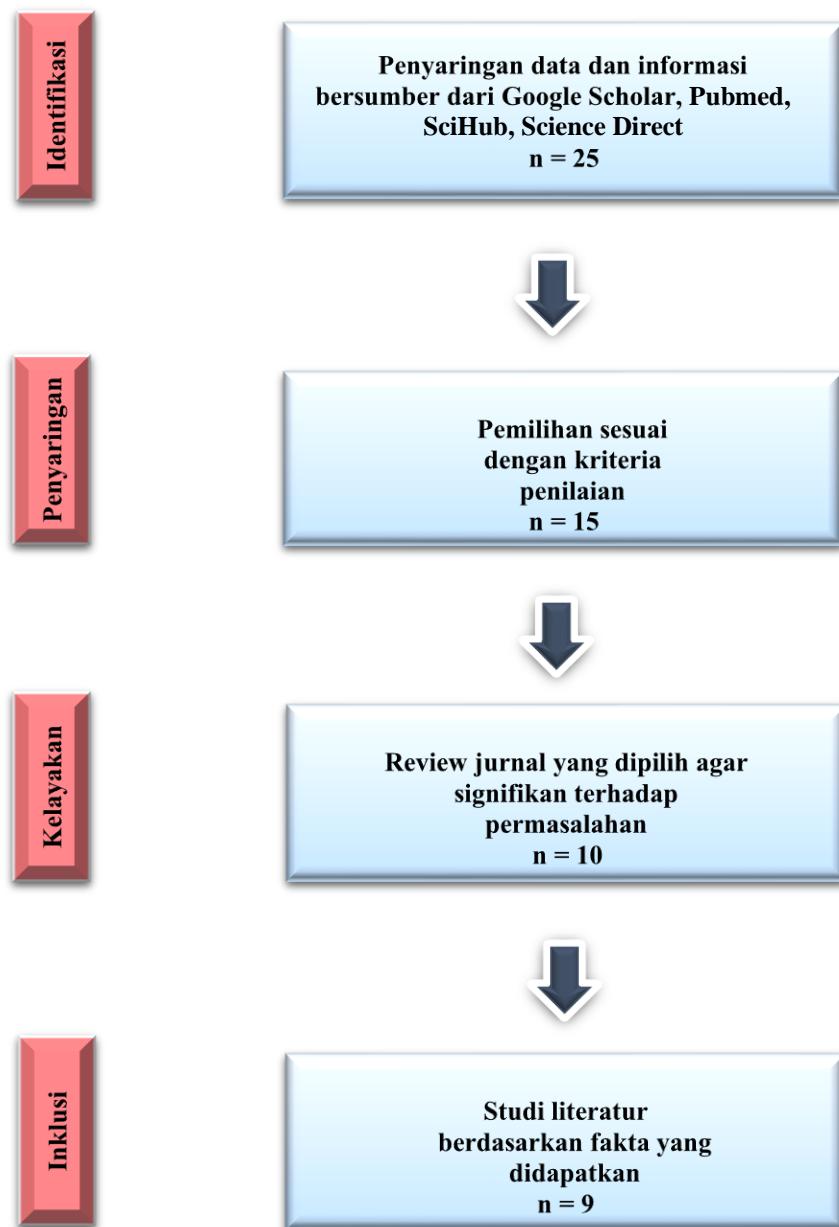
## METODE PENELITIAN

Metode dalam penelitian ini menggunakan *Systematic Literature Review* (SLR) dengan PRISMA (*Preferred Reporting Items For Systematic Reviews And Meta-Analyses*) yang dilakukan secara bertahap atau secara sistematis. *Systematic Literature Review* adalah satu teknik yang memanfaatkan penilaian, tinjauan, kategorisasi, klasifikasi terstruktur, dan informasi dari penelitian sebelumnya. Dibandingkan dengan metode studi literatur, proses implementasi *Systematic Literature Review* sangat terstruktur dan terencana. Terdapat 25 literatur yang ditemukan dalam tahap pencarian data, 15 di antaranya dipilih berdasarkan judul dari permasalahan penelitian, dan 9 judul dipilih pada tahap kedua berdasarkan *full text* yang telah memenuhi kriteria inklusi penelitian. Setiap tinjauan literatur menyertakan jurnal-jurnal terkait. Literatur yang digunakan tersebut didapatkan dari Google Scholar, Science Direct, Sci Hub, dan Pubmed. Adapun kriteria inklusi dan eksklusi pada penelitian ini adalah sebagaimana dijelaskan pada tabel 1.

**Tabel 1. Kriteria Inklusi dan Eksklusi**

Kriteria	Inklusi	Eksklusi
Sumber Literatur	Google Scholar, Pubmed, Sci Hub, Science Direct	Citations, Repozitori, Blog
Tahun Publikasi	2014 – 2024	Sebelum tahun 2014
Bahasa	Indonesia dan Inggris	Selain Indonesia dan Inggris
Metode	Selain Studi Literatur	Studi Literatur
Usia Subjek	10 - 21	<10 dan 21<

Sedangkan untuk proses seleksi literatur pada penelitian ini seperti pada gambar 1.



Gambar 1. Proses Seleksi Menggunakan Metode PRISMA

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Melalui proses seleksi literatur menggunakan teknik *Systematic Literature Review* menggunakan model PRISMA sesuai dengan berbagai kriteria yang telah ditentukan, 9 artikel ditemukan untuk selanjutnya akan dianalisis lebih lanjut. Adapun 9 artikel tersebut adalah seperti pada tabel 2.

Tabel 2. Data Literatur yang Digunakan

No.	Judul Artikel	Penulis	Tahun	Kode
1	<i>The Effect of Dance Therapy on</i>	Nugroho dkk.	2023	J1

<i>Academic Stress</i>					
2	Pengaruh Terapi Tari Terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Anak	Masruroh & Wiji Nugroho	2021	J2	
3	Pengaruh Latihan Tarian Ja'I ( <i>Traditional Dance</i> ) Terhadap Penurunan Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana.	Monekaka, N.R.S, Dyah, G.R.K., & Derri	2020	J3	
4	<i>The Effects of a Dance Intervention On Somatic Symptoms and Emotional Distress in Adolescent Girls: A Randomized Controlled Trial</i>	Duberg dkk.	2020	J4	
5	<i>Effects of a Short-Term Dance Movement Therapy Program on Symptoms and Stress in Patients With Breast Cancer Undergoing Radiotherapy: A Randomized, Controlled, Single-Blind Trial.</i>	Ho dkk.	2016	J5	
6	<i>Assessment of the Effectiveness of Aerobic Dance Movement Therapy on Academic Stress Among Adolescents in Selected Schools, Kancheepuram District. Tamilnadu.</i>	Valarmathi dkk.	2016	J6	
7	<i>Effect of Movement Therapy on Academic Stress in Physiotherapy Students.</i>	Agarwal dkk	2014	J7	
8	<i>Specific Dance Movement Therapy interventions—Which are successful? an Intervention and Correlation Study.</i>	Bräuninger	2014	J8	
9	<i>The Impact of Dance/Movement Classes on Adolescent Behavior in an Urban High School Setting</i>	DeMesa-Simpson	2014	J9	

Kajian mengenai keberhasilan penerapan *Dance Movement Therapy* dalam menurunkan stres pada remaja diringkas dan dijelaskan sebagaimana pada tabel 3.

**Tabel 3. Kajian Penerapan *Dance Movement Therapy* dalam Menurunkan Stres pada Remaja**

Kode	Isi Artikel
J1	Hasil analisis data ini menunjukkan ketika teknik <i>Dance Movement Therapy</i> diterapkan pada remaja yang mengalami penurunan stres akademik, temuan dari analisis data ini dengan pengamatan berulang dari analisis uji t menunjukkan bahwa pendekatan terapi tari memiliki pengaruh positif yang sangat signifikan terhadap tingkat stres akademik. Hal ini mengindikasikan bahwa terapi tari bermanfaat dalam menurunkan stres akademik karena memberikan dampak pada

---

tingkat stres akademik setelah pelatihan terapi tari.

J2 Penggunaan teknik *Dance Movement Therapy* pada remaja akan menurunkan tingkat stres mereka, sesuai dengan hasil analisis data penelitian ini yang menggunakan analisis uji t observasi berulang. Hal ini mengindikasikan bahwa pendekatan terapi tari memiliki pengaruh positif yang sangat besar terhadap tingkat stres remaja. Hal ini menunjukkan bahwa terapi tari memiliki dampak pengurangan stres. Penelitian ini menunjukkan bahwa terapi tari untuk siswa efektif dalam membawa perubahan yang baik karena gerakan menari membantu siswa merasa lebih sedikit stres.

J3 Berdasarkan hasil analisis penelitian, diketahui bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan Tari Ja'i terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana ( $p$  value = 0,000 atau  $p < 0,05$ ). Hal ini disebabkan karena gerakan-gerakan Tari Ja'i sebagai *Dance Movement Therapy* akan mempercepat metabolisme tubuh dan meningkatkan kadar ion hidrogen dan karbondioksida yang dapat menyebabkan asidosis metabolik.

J4 Penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi menari mempunyai potensi untuk mengurangi gejala somatis terkait stres dan tekanan emosional pada remaja perempuan. Namun, efek intervensi tidak bertahan hingga 1 tahun setelah intervensi berakhir, hal ini menunjukkan bahwa peserta memerlukan partisipasi rutin yang berkelanjutan dalam intervensi untuk mendapatkan hasil yang berkelanjutan. Penelitian yang lebih acak diperlukan untuk mengevaluasi lebih lanjut efek intervensi dalam situasi yang berbeda.

J5 Dalam penelitian ini, analisis pemodelan pertumbuhan laten menunjukkan kemajuan kecil namun signifikan stres yang dirasakan untuk DMT dibandingkan RT. Penggunaan gerakan spontan dan aksi ritmis dalam DMT memungkinkan peserta untuk rileks dan mengekspresikan perasaannya secara nonverbal dan bebas, sehingga memungkinkan mereka untuk melakukannya melepaskan ketegangan psikologis mereka. Komponen psikoterapi kelompok DMT kemungkinan besar menyediakan layanan sosial dukungan kepada peserta dan membantu mereka mengatasinya isolasi mereka melalui berbagi ritmis.

J6 Penelitian ini analisis mengungkapkan bahwa efektivitas aerobik terapi gerakan tari pada stres akademik adalah ditemukan signifikan secara statistik dengan  $t= 6,14$  pada  $p < 0,0001$ . Hasil dari penelitian tersebut menyimpulkan bahwa tari aerobic terapi gerakan efektif dalam mengurangi stres akademik dikalangan remaja tergolong tinggi siswa sekolah.

J7 Dalam penelitian ini, kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam skor skala stres akademik siswa yang telah terbukti dapat diandalkan dan valid dalam mengidentifikasi masalah pada respon afektif, perilaku, fisiologis dan kognitif siswa terhadap stres dibandingkan dengan yang lain. alat seperti skala stres akademik, inventaris masalah siswa, depresi, kecemasan dan skala stres DASS. Penurunan tingkat stres dapat dikaitkan dengan terapi gerakan karena semua aktivitas lain adalah hal yang biasa dilakukan antara kedua kelompok dan terdapat peningkatan Tingkat stres setelah terapi gerakan dihentikan. Kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan apa pun pada skor SASS dan bahkan menunjukkan sedikit peningkatan.

J8 Karena hipotesis berasumsi bahwa intervensi terapi tari dilakukan dampak positif pada kualitas hidup, mengatasi stres dan mengurangi stres gejala, uji signifikansi satu sisi selalu diterapkan pada korelasi. Hasilnya mengungkapkan hubungan positif dan negatif antara intervensi DMT dan peningkatan kualitas hidup dan manajemen stres serta pengurangan stres.

J9 Hipotesis kedua menunjukkan bahwa siswa tari akan mengembangkan keterampilan coping yang lebih baik dan mempelajari cara mengelola stres.

---

---

Berdasarkan penurunan rujukan, siswa menunjukkan lebih banyak self regulasi (pengembangan sistem respons stres) dan kurang impulsif (merespon dengan tepat stres).

---

Kajian mengenai prosedur implementasi *Dance Movement Therapy* dalam menurunkan stres pada remaja diringkas dan dijelaskan seperti pada tabel 4.

**Tabel 4. Kajian Prosedur Implementasi *Dance Movement Therapy***

<b>Kode</b>	<b>Isi Artikel</b>
J1	1) Menggunakan metode <i>Touch and Moving</i> dan <i>sharing</i> . 2) Menggunakan metode tarian (8 titik kubus) serta ditutup dengan <i>sharing</i> . 3) Menggunakan metode tarian (gerakan ekstrovert dan introvert) serta ditutup dengan <i>sharing</i> . 4) Menggunakan metode tarian (mengisi bagian yang kosong) serta ditutup dengan <i>sharing</i> . 5) Stimulasi visual, metode ini menggunakan gambar anggota, individu juga membayangkan anggota tubuhnya sebagai pengganti untuk pensil untuk menggambar. 6) Rangsangan audio yaitu dengan menggunakan musik kemudian perasaan dalam hati dinyatakan dalam bentuk gerakan.
J2	Dengan menggunakan modul eksperimen terapi tari, penelitian ini dilakukan secara bertahap selama satu bulan, termasuk: Awalnya, <i>pre-test</i> diberikan kepada masing-masing dari dua kelompok eksperimen. Kelompok yang menerima perawatan terapi tari dimulai dengan latihan pernapasan, olah tubuh, dan menggunakan metode tarian <i>Touch and Moving</i> dan <i>sharing</i> . Langkah tahapan ke dua, latihan pernapasan, olah tubuh, dan menggunakan metode tarian (8 titik kubus) serta diakhiri dengan <i>sharing</i> . Langkah tahapan ke tiga, latihan pernapasan, olah tubuh, dan menggunakan metode tarian (gerakan ekstrovert dan introvert) serta diakhiri dengan <i>sharing</i> . Langkah tahapan ke empat, latihan pernapasan, olah tubuh, dan menggunakan metode tarian (mengisi bagian yang kosong) serta diakhiri dengan <i>sharing</i> . Terakhir kedua kelompok eksperimen diberikan <i>post-test</i> .
J3	Selama tiga minggu, kelompok intervensi akan menerima 30 menit latihan tari Ja'i yang intens tiga kali seminggu. Dengan mengisi kuesioner stres, khususnya <i>The Kesler Psychological Distress Scale</i> (K10), stres diukur sebelum dan sesudah periode intervensi.
J4	Intervensi tari dilakukan di sanggar pusat sepulang sekolah dua kali seminggu selama jangka waktu 8 bulan. Setiap kelas tari berlangsung selama 75 menit: 15 menit pemanasan. 40 menit latihan tari termasuk kesadaran, tubuh, 15 menit relaksasi dengan pijatan ringan berpasangan, dan 5 menit untuk refleksi. Tarian ini sebagian besar dikoreografikan dalam tema-tema seperti tari Afrika, pertunjukan jazz, dan tari jalanan, namun improvisasi dan gerakan spontan selalu disertakan untuk mendorong kreativitas.
J5	Sesi DMT 1,5 jam diadakan dua kali seminggu selama tiga minggu berturut-turut selama RT. Program ini dirancang khusus untuk memenuhi kebutuhan pasien kanker payudara, antara lain peregangan, latihan relaksasi, permainan gerak dan gerakan tubuh berirama untuk melatih ekstremitas atas, improvisasi tarian dan gerakan untuk mengeksplorasi hal-hal positif.
J6	Peneliti menjadikan remaja 4 kelompok, setiap kelompok memiliki 12 siswa di setiap kelompok melakukan latihan berdampak tinggi, melibatkan intens aksi melompat yang disinkronkan dengan ritmis sejauh mana ketukan musik dimainkan terdiri dari empat fase seperti 1) Persiapan fase (10 menit). 2) Fase inkubasi (5 menit). 3) Fase iluminasi (25 menit) [Langkah I-Langkah Maret (2 menit) Langkah II-Langkah Tinggi (3 menit) Langkah - Selentingan (8 menit)

---

	Langkah IV-split v atau v langkah (3 menit Langkah v-mambo (3 menit) langkah Vi-heel back (3 menit) spontan gerakan (3 menit)]. 4) Tahap evaluasi (5- min). Terapi gerak tari aerobik tadi dibenarkan terus menerus selama 4 minggu setiap hari pada hari kerja satu jam untuk subjek belajar sekitar 45 menit gerakan tari aerobik dan share 15 menit pengalaman mereka.
J7	Kelompok 1 menjalani MT tiga kali seminggu selama 1 bulan. Durasi setiap sesi adalah 45 menit, termasuk 10 menit pemanasan yang terdiri dari gerakan ekstremitas atas dan bawah serta Latihan keseimbangan dan peregangan. Dilanjutkan dengan fase pengkondisian gerakan tari gaya bebas selama 30 menit dengan intensitas 75 hingga 80% HR maks yang dikonfirmasi oleh monitor Denyut Jantung Polar. Sesi dilakukan oleh seorang siswa yang terlatih menari. Siswa dari kedua kelompok diberi nilai SASS setelah kelompok I menyelesaikan 1 bulan MT mereka (skor SASS 2). MT dihentikan. Siswa dari kedua kelompok diberi skor lagi pada SASS 1 bulan setelah penghentian MT (skor SASS 3).
J8	Intervensi DMT khusus mengacu pada teknik, dan tindakan, terapeutik yang diterapkan pada individu dan kelompok dalam suatu sesi. Intervensi tersebut meliputi teknik tari, teknik DMT, pemusatan perhatian, teknik imajinatif, gaya kepemimpinan. metode tari meditatif, teknik, non-DMT, regresi, teknik relaksasi, dan penataan sesi. Yang pertama adalah pendekatan Chace, Intervensi seperti tindakan tubuh. simbolisme. empati kinestetik, dan aktivitas kelompok berirama mendorong ekspresi dan komunikasi. Kedua, pendekatan Terapi Tari Berorientasi Psikodinamik bercirikan konsep, dan teori psikologi yang mendalam. Ketiga, Gerakan Otentik merupakan bentuk meditasi tari yang berasal dari "gerakan mendalam" oleh pionir terapi tari Mary White-house. Penggerak mengeksplorasi alam bawah sadar melalui gerakan dan pendengaran batin dengan cara yang non-hierarki dan sepenuhnya mengarahkan diri sendiri. Keempat. Terapi Tari Integratif merupakan pendekatan yang diterapkan oleh beberapa terapis di negara-negara berbahasa Jerman yang didasarkan pada teori dari " <i>Integrative Therapie</i> " Konsep tubuh yang hidup. improvisasi tari dan komposisi tari merupakan komponen penting dari Terapi Tari Integratif.
J9	Pertama para peserta memilih tari sebagai mata pelajaran untuk memenuhi mata pelajaran pilihan SMA mereka persyaratan. Para peserta terlibat dalam teknik sehari hari, gerakan kreatif dan latihan perbendaharaan selama kurang lebih 90 hari. Kedua, catatan siswa berbasis web (Genesis) digunakan untuk mengambil referensi dan mengumpulkan data tentang hasil perilaku peserta yang terlibat dalam kelas tari/gerakan pada tahun ajaran 2012 dan 2013. Data yang dikumpulkan dari Genesis dianalisis untuk menyelidiki apakah ada penurunan perilaku mengganggu di kalangan siswa tari dari waktu ke waktu. Analisis dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antar gender kelompok yang terkena kelas pergerakan panjang semester. Terakhir, interpretasi, inferensi dan observasi dilakukan dari data yang dianalisis.

---

Kajian mengenai metode dalam artikel yang ditemukan mengenai *Dance Movement Therapy* dalam menurunkan stres pada remaja diringkas seperti pada tabel 5.

**Tabel 5. Metode yang Digunakan**

---

<b>Kode</b>	<b>Isi Artikel</b>
J1	Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dan desain eksperimen yang digunakan yaitu desain satu kelompok. Skala yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala stres akademik <i>Educational Stress Scale for Adolescents</i>

---

---

(ESSA), dengan model Likert sebagai metode pengumpul datanya.

J2 Dalam penelitian ini menggunakan sebuah skala untuk mengukur stres remaja, dan desain eksperimentalnya menggunakan desain *eksperimen one group pretest-posttest design*. Peneliti menggunakan dua jenis stres untuk membangun skala stres: psikologis dan fisik (elemen kognitif, emosional, dan perilaku). Skala Likert yang digunakan terdiri dari lima poin untuk setiap item yang berhubungan dengan stres, mulai dari sangat sesuai (SS) hingga sangat tidak sesuai (STS). Tanggapan pernyataan berkisar dari yang paling sesuai (bernilai 4) hingga yang paling tidak sesuai (bernilai 0). Disediakan lima tanggapan ini agar peneliti mudah untuk menyederhanakan prosesnya.

J3 Penelitian ini menggunakan desain Quasy Experimental dengan rancangan One Group Pre and Post Test Design. Metode pengambilan sampel menggunakan Teknik stratified random sampling.

J4 Uji coba intervensi terkontrol secara acak dilakukan di kota Swedia dengan populasi 130.000 jiwa.

J5 Desain Studi Ini adalah uji coba single-blind terkontrol secara acak. Pengacakan sederhana dilakukan dengan nomor acak yang dihasilkan komputer untuk mengacak peserta menjadi kelompok intervensi (DMT) atau kelompok kontrol daftar tunggu.

J6 Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif dan quasi eksperimental non equalant pre-test, post-test design.

J7 Penelitian ini menggunakan desain Quasy Experimental dengan rancangan One Group Pre and Post Test Design.

J8 Studi intervensi ini merupakan komponen dari studi multisenter besar yang mengevaluasi hasil pengobatan intervensi DMT kelompok sepuluh minggu terhadap kualitas hidup.

J9 Desain eksperimen menggunakan desain eksperimen one group pretest-posttest design.

---

Kajian mengenai ruang lingkup dan sasaran penerapan *Dance Movement Therapy* dalam menurunkan stres pada remaja dijelaskan pada tabel 6.

**Tabel 6. Ruang Lingkup dan Sasaran Penerapan *Dance Movement Therapy***

---

<b>Kode</b>	<b>Isi Artikel</b>
J1	Populasi yang digunakan adalah siswa SMA Taruna Madani Jawa Timur. Sampel penelitian terdiri dari 35 siswa laki-laki dan perempuan.
J2	Sebanyak tiga puluh siswa yang dipilih secara acak menjadi sampel penelitian. Partisipan dalam penelitian ini adalah siswa-siswi SMA Negeri 1 Bangil yang berlokasi di daerah Pasuruan.
J3	Mahasiswa preklinik di Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana Data Tabel 1 menunjukkan bahwa kelompok usia dengan persentase responden terbanyak adalah 20 dan 21 tahun, dengan jumlah 10 orang (27,8%). Kelompok usia ini diikuti oleh kelompok usia 19 tahun, dengan jumlah 9 orang (25%), dan kelompok usia 18 tahun, dengan jumlah 4 orang (11,1%), yang kesemuanya masuk ke dalam tahap remaja akhir.
J4	Populasi penelitian ini adalah 112 remaja anak perempuan berusia 13 hingga 18 tahun (rata-rata $\frac{1}{4}$ 16 tahun) dengan gejala somatik dan tekanan emosional terkait stres.
J5	Sebanyak 139 pasien Tiongkok dengan kanker payudara yang menunggu radioterapi adjuvan diacak ke DMT atau kelompok kontrol. Wanita yang merupakan etnis Tionghoa berusia 18 tahun ke atas dengan Kanker payudara primer stadium III memenuhi syarat jika mereka tidak memiliki salah satu

---

kondisi berikut: kanker payudara kambuhan, riwayat kanker lain, riwayat penyakit kejiwaan atau cacat fisik itu membuat mereka tidak mampu mengikuti program DMT.

- J6 128 siswa disaring dari SMA Negeri SP Kovil, dimana 88 remaja mengalami stress akademik digunakan sebagai kelompok belajar dan 140 siswa disaring dari Nanthivaram, SMA Negeri, dimana 82 remaja mengalami stres akademik digunakan sebagai control.
- J7 Sampel sebanyak 50 mahasiswa fisioterapi tahun terakhir dibagi menjadi dua kelompok-kelompok 1 (kelompok eksperimen) dan kelompok 2 (kelompok kontrol) setelah mendapatkan persetujuan.
- J8 Peserta yang dipilih sendiri menderita stres ( $N = 162$ ) secara acak dimasukkan ke dalam kelompok intervensi DMT ( $N = 97$ ) dan kelompok kontrol daftar tunggu ( $N = 65$ ). Dari 162 klien yang berpartisipasi dalam penelitian rentang usia: 16–65 tahun, 90,7% adalah perempuan ( $N = 147$ ).
- J9 Partisipan dalam penelitian ini adalah 45 siswa yang bersekolah di sekolah menengah di perkotaan distrik sekolah di wilayah selatan New Jersey. Distrik sekolah telah diklasifikasikan berdasarkan Departemen Pendidikan New Jersey sebagai Grup Faktor Distrik "A", yang termasuk yang terendah dari delapan kelompok sosial-ekonomi di negara bagian tersebut. Populasi sampel terdiri dari 73,3% Afrika Amerika, 22,2% Hispanik, 2,25% Kaukasia, dan 2,25% keturunan campuran. Peserta dalam sampel ini mewakili siswa yang mendaftar untuk mengikuti kelas tari minimal satu semester sebagai persyaratan pilihan. Sampel diambil dari sini distrik sekolah karena partisipasi dalam penelitian ini disetujui dewan oleh distrik pengawas sampel dipilih berdasarkan siswa yang mengikuti kelas tari pada musim gugur atau musim semi semester tahun ajaran 2012-2013. Di antara 45 peserta, 11 siswa memiliki Perorangan Rencana Pendidikan, dan 2 dari 11 siswa mengalami gangguan emosi dan perilaku.

Kajian mengenai saran atau rekomendasi *Dance Movement Therapy* dalam menurunkan stress pada remaja diringkas sebagai berikut

**Tabel 7. Saran atau Rekomendasi**

<b>Kode</b>	<b>Isi Artikel</b>
J1	Peneliti selanjutnya diharapkan membantu dalam pengembangan dan integrasi pola gerakan baru yang mudah beradaptasi dan pengalaman emosional yang memicu berbagai perubahan.
J2	Setelah proses penelitian, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut: 1) Terapi tari, salah satu pendekatan terapi untuk mengurangi stres yang masih digunakan di SMAN 1 Bangil, harus diajarkan di sekolah-sekolah. 2) Teknik terapi tari sebaiknya tidak hanya digunakan di sekolah menengah atas dan pendidikan formal, tetapi juga dapat digunakan di pendidikan non-formal, pendidikan anak usia dini, dan sekolah dasar untuk membantu anak-anak mengatasi stres. 3) Diharapkan bahwa semua lembaga pendidikan, baik formal maupun informal, memiliki kemampuan untuk memasukkan teknik terapi tari ke dalam kurikulum mereka. 4) Siswa harus mempraktikkan keterampilan yang mereka pelajari dalam pelatihan terapi tari kepada rekan-rekan mereka. 5) Disarankan agar penelitian selanjutnya menggunakan teknik menari dengan orang lain untuk mengamati bagaimana teknik terapi tari berdampak pada sifat-sifat kepribadian termasuk kepercayaan diri, empati, kontrol diri, dan altruisme selain stres.

J3 Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengeksplorasi keuntungan dari pelatihan Tari Ja'i, termasuk bagaimana pelatihan ini dapat meningkatkan kapasitas vital paru-paru, menurunkan tingkat kecemasan, depresi, dan kesulitan tidur, serta menggunakan kelompok kontrol dalam penelitian mereka sehingga hasilnya dapat dibandingkan dengan kelompok intervensi.

J4 Efek intervensi tidak bertahan hingga 1 tahun setelah intervensi berakhir, hal ini menunjukkan bahwa peserta memerlukan partisipasi rutin yang berkelanjutan dalam intervensi untuk mendapatkan hasil yang berkelanjutan. Penelitian yang lebih acak diperlukan untuk mengevaluasi lebih lanjut efek intervensi dalam situasi yang berbeda.

J5 Penelitian selanjutnya harus mengeksplorasi efek DMT pada pasien yang lebih terganggu karena kelelahan atau nyeri. Penelitian di selanjutnya harus memeriksa pengobatan yang optimal dosis dan durasi intervensi DMT pada kanker pasien.

J6 Rekomendasi penelitian ini adalah pihak sekolah perawat kesehatan atau konselor harus membuat kesadaran akan terapi gerak tari aerobik harus berlatih secara teratur di sekolah tentang manajemen stres akademik.

J7 Akan sangat baik untuk mempelajari efek terapi gerakan jangka panjang dalam memperbaiki efek stres pada mahasiswa fisioterapi dan apakah terapi gerakan ini memiliki hubungan dengan kinerja akademik karena akan membantu menjawab pertanyaan apakah aktivitas fisik wajib menjadi bagian dari semua program akademik.

J8 Terdapat kebutuhan berkelanjutan untuk menjelaskan intervensi DMT spesifik yang diterapkan selama pengobatan, sehingga memerlukan upaya aktif untuk menentukan secara tepat intervensi DMT spesifik apa yang diterapkan dalam satu sesi dan selama pengobatan. Kami mengusulkan agar pemerkosa menjadi lebih peka terhadap potensi dampak negatif dari intervensi dan pendekatan DMT tertentu terhadap kesehatan klien. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa parameter hasil klien sensitif terhadap intervensi DMT tertentu. Memahami mekanisme ini membantu mempromosikan DMT sebagai pengobatan yang berhasil menggunakan intervensi spesifik yang berhasil. Bergerak menuju pencapaian yang terukur akan meningkatkan pemahaman kami tentang intervensi DMT spesifik dan mengoptimalkan alat kami untuk memenuhi kebutuhan pasien.

J9 Disarankan agar penelitian di masa depan melibatkan penelitian yang lebih besar ukuran sampel dengan mereplikasi penelitian serupa di berbagai sekolah di distrik sekolah dalam kota. Peneliti selanjutnya mungkin juga melakukan studi longitudinal dengan mengamati subjek dalam jangka waktu yang lebih lama jangka waktu tertentu dan melacak siswa di seluruh tingkat kelas yang berbeda. Juga, perilaku siswa tari di lingkungan sekolah menengah perkotaan dapat disamakan dengan perilaku non menari siswa dalam situasi serupa.

### **Tingkat Stres pada Remaja Sebelum Dilakukan *Dance Movement Therapy***

Tingkat stres pada remaja menunjukkan angka yang cukup signifikan, yang mencerminkan berbagai tantangan yang mereka hadapi dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian menunjukkan bahwa banyak remaja mengalami stres akibat berbagai faktor, termasuk tuntutan akademis yang meningkat, hubungan sosial yang kompleks, serta perubahan emosional dan fisik yang terjadi selama masa remaja. Salah satu indikator utama stres pada remaja adalah tingkat kecemasan yang mereka rasakan. Berdasarkan hasil studi literatur yang digunakan dalam studi ini, sebagian besar responden melaporkan

mengalami gejala kecemasan yang cukup tinggi. Mereka mengidentifikasi situasi seperti ujian, pekerjaan rumah, dan tekanan untuk berprestasi di sekolah sebagai penyebab utama stres.

Selain itu, hubungan dengan teman sebaya dan orang tua juga berkontribusi pada perasaan tertekan. Banyak remaja merasa terisolasi atau mengalami konflik dalam hubungan sosial mereka, yang semakin memperburuk keadaan emosional mereka. Aspek fisik juga memainkan peran penting dalam pemahaman tingkat stres ini. Remaja sering kali mengalami gejala fisik yang berhubungan dengan stres, seperti sakit kepala, masalah tidur, dan ketegangan otot. Pengukuran yang dilakukan menunjukkan bahwa banyak remaja merasa lelah dan kurang berenergi, yang bisa jadi akibat dari stres yang berkepanjangan. Pemahaman tentang kondisi ini menjadi penting dalam merancang intervensi yang tepat, seperti *Dance Movement Therapy*, yang diharapkan dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesehatan mental remaja.

### ***Dance Movement Therapy Perlu untuk Mengurangi Stres***

*Dance Movement Therapy* (DMT) menawarkan pendekatan unik dalam mengatasi stres pada remaja. Dalam konteks kesehatan mental, terapi ini mengintegrasikan gerakan tubuh dengan ekspresi emosional, memberikan cara baru bagi remaja untuk mengelola stres yang mereka alami. Salah satu alasan utama mengapa remaja perlu melakukan DMT adalah kemampuannya untuk membantu mereka mengekspresikan emosi yang sering kali sulit diungkapkan dengan kata-kata. Banyak remaja merasa terjebak dalam perasaan cemas atau tertekan, dan DMT memberikan ruang untuk mengeluarkan emosi tersebut melalui gerakan. Hal ini tidak hanya membantu dalam pengolahan emosi, tetapi juga mengurangi tekanan mental yang dialami.

DMT juga mendorong peningkatan kesadaran tubuh, yang dapat membantu remaja memahami dan mengelola reaksi fisik mereka terhadap stres. Dengan belajar untuk lebih sadar akan tubuh dan perasaan mereka, remaja dapat mengidentifikasi tanda-tanda awal stres dan mengambil langkah-langkah proaktif untuk mengatasinya. DMT dilakukan dalam kelompok, sehingga juga memfasilitasi interaksi sosial di antara remaja. Melalui aktivitas bersama, mereka dapat membangun dukungan sosial yang kuat, yang sangat penting dalam mengurangi perasaan kesepian dan isolasi. Rasa kebersamaan dan saling mendukung dalam kelompok dapat memberikan rasa aman dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Penelitian menunjukkan bahwa DMT dapat secara efektif mengurangi gejala stres, kecemasan, dan depresi. Dengan melibatkan tubuh dalam proses terapi, remaja dapat merasakan peningkatan suasana hati dan penurunan ketegangan. Gerakan yang terintegrasi juga dapat merangsang produksi hormon endorfin, yang dikenal sebagai “hormon kebahagiaan,” membantu meredakan stres secara alami.

DMT bersifat holistik, menggabungkan aspek fisik, emosional, dan sosial. Pendekatan ini sangat penting bagi remaja, yang sering kali menghadapi tantangan di berbagai aspek kehidupan. DMT memberikan alat yang diperlukan untuk mengelola stres dengan cara yang menyeluruh dan terintegrasi. Secara keseluruhan, *Dance Movement*

*Therapy* menawarkan manfaat yang signifikan bagi remaja dalam mengurangi stres. Melalui ekspresi emosional, peningkatan kesadaran tubuh, interaksi sosial, dan pengurangan gejala stres, DMT menjadi pilihan efektif untuk mendukung kesehatan mental remaja. Dengan demikian, melibatkan remaja dalam DMT bukan hanya membantu mereka mengatasi stres, tetapi juga membekali mereka dengan keterampilan yang berguna untuk menghadapi tantangan di masa depan.

### **Faktor yang Mempengaruhi Penerapan *Dance Movement Therapy***

Hasil dari penerapan *Dance Movement Therapy* (DMT) dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik dari dalam diri peserta maupun lingkungan sekitar. Memahami faktor-faktor ini penting untuk memaksimalkan efektivitas DMT dalam mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional remaja. Salah satu faktor utama yang memengaruhi hasil DMT adalah kesiapan emosional dan mental peserta. Remaja yang terbuka dan siap untuk mengeksplorasi emosi mereka melalui gerakan cenderung mendapatkan manfaat lebih besar dari terapi ini. Sebaliknya, remaja yang mengalami penolakan atau ketidaknyamanan dalam mengekspresikan diri mungkin menghadapi kesulitan dalam merasakan efek positif dari DMT. Kualitas terapi dan kemampuan fasilitator DMT sangat berpengaruh pada hasil yang dicapai. Fasilitator yang terlatih dan berpengalaman dapat menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung, yang memungkinkan remaja merasa nyaman untuk berpartisipasi.

Teknik yang digunakan dalam terapi, serta pendekatan yang dipilih oleh fasilitator, juga berkontribusi pada efektivitas terapi. Dinamika kelompok saat sesi DMT berlangsung memengaruhi pengalaman peserta. Interaksi positif di antara anggota kelompok dapat meningkatkan rasa kebersamaan dan dukungan sosial, yang penting bagi kesejahteraan emosional. Sebaliknya, konflik atau ketidakcocokan dalam kelompok dapat mengurangi efektivitas terapi dan menghambat partisipasi aktif. Lingkungan fisik di mana DMT dilakukan juga berperan penting. Ruang yang nyaman, aman, dan bebas dari gangguan dapat membantu peserta lebih fokus dan terlibat dalam sesi. Lingkungan yang mendukung juga dapat meningkatkan rasa percaya diri dan kenyamanan peserta selama proses terapi.

Frekuensi dan durasi sesi DMT dapat memengaruhi hasil yang dicapai. Sesi yang dilakukan secara teratur dengan durasi yang cukup panjang cenderung memberikan hasil yang lebih baik dibandingkan dengan sesi yang jarang atau terlalu singkat. Konsistensi dalam partisipasi membantu peserta membangun keterampilan dan merasakan kemajuan yang signifikan. Dukungan dari orang tua dan lingkungan sosial juga memainkan peran penting. Ketika orang tua dan teman sebaya mendukung partisipasi remaja dalam DMT, hal ini dapat meningkatkan motivasi dan hasil yang dicapai. Dukungan ini menciptakan jaringan sosial yang kuat, yang penting dalam mengatasi stres dan meningkatkan kesejahteraan. Secara keseluruhan, berbagai faktor memengaruhi hasil penerapan *Dance Movement Therapy*, termasuk kesiapan emosional, kualitas fasilitator, dinamika kelompok, lingkungan terapi, frekuensi sesi, dan dukungan sosial. Memahami dan

memperhatikan faktor-faktor ini sangat penting untuk memaksimalkan efektivitas DMT dalam mendukung kesehatan mental remaja.

### **Efektifitas *Dance Movement Therapy***

*Dance Movement Therapy* (DMT) telah semakin dikenal sebagai intervensi yang efektif untuk mengurangi stres dan meningkatkan kesehatan mental, khususnya pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas DMT dalam menurunkan tingkat stres remaja melalui pendekatan kreatif dan ekspresif. Berbagai studi telah menunjukkan bahwa DMT dapat secara signifikan mengurangi tingkat stres pada remaja. Dalam penelitian yang dilakukan, peserta yang mengikuti sesi DMT secara teratur melaporkan penurunan gejala stres, kecemasan, dan depresi. Hasil dari kuesioner yang diisi sebelum dan sesudah terapi menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam skor kesejahteraan emosional dan pengurangan tingkat kecemasan.

Efektivitas DMT dapat dijelaskan melalui beberapa mekanisme diantaranya: (1) Ekspresi Emosional: DMT memberikan ruang bagi remaja untuk mengekspresikan emosi yang sering kali sulit diungkapkan, yang membantu mereka melepaskan ketegangan emosional. (2) Kesadaran Tubuh: DMT meningkatkan kesadaran akan tubuh dan perasaan, memungkinkan remaja untuk mengenali tanda-tanda stres lebih awal dan mengambil langkah untuk mengatasinya. (3) Dukungan Sosial: Terapi kelompok memungkinkan remaja untuk saling mendukung dan berbagi pengalaman, yang dapat mengurangi perasaan isolasi dan meningkatkan rasa keterhubungan.

Pada uji coba yang dilakukan, peserta menjalani beberapa sesi DMT yang terstruktur, di mana sebelum dan sesudah intervensi, mereka diukur menggunakan alat ukur standar untuk stres dan kecemasan. Hasilnya menunjukkan bahwa peserta mengalami penurunan signifikan dalam skor stres, yang menunjukkan bahwa DMT dapat menjadi alat yang efektif dalam pengelolaan stres. Umpulan balik dari peserta juga mendukung efektivitas DMT. Banyak remaja melaporkan merasa lebih tenang, lebih positif, dan lebih mampu menghadapi tantangan setelah mengikuti sesi. Mereka juga menyatakan bahwa DMT membantu mereka dalam membangun kepercayaan diri dan keterampilan sosial yang lebih baik. Secara keseluruhan, *Dance Movement Therapy* terbukti efektif dalam mengurangi tingkat stres pada remaja. Melalui pendekatan yang holistik dan kreatif, DMT tidak hanya membantu remaja dalam mengelola stres tetapi juga meningkatkan kesejahteraan emosional secara keseluruhan. Dengan demikian, DMT merupakan intervensi yang berharga untuk mendukung kesehatan mental remaja di tengah berbagai tekanan yang mereka hadapi.

### **Mekanisme *Dance Movement Therapy***

*Dance Movement Therapy* (DMT) berfungsi sebagai intervensi yang inovatif dalam mengatasi stres pada remaja. Dengan memanfaatkan gerakan dan tari sebagai alat ekspresi, DMT memiliki berbagai mekanisme yang dapat memengaruhi dan menurunkan tingkat stres. Salah satu mekanisme utama DMT adalah kemampuannya untuk memberikan ruang bagi remaja untuk mengekspresikan emosi. Dalam banyak kasus,

remaja mungkin mengalami kesulitan dalam mengungkapkan perasaan mereka secara verbal. DMT memungkinkan mereka untuk menggunakan gerakan sebagai bentuk komunikasi, membantu melepaskan emosi terpendam yang dapat menyebabkan stres. Dengan mengekspresikan perasaan melalui gerakan, mereka dapat merasakan kelegaan emosional dan mengurangi tekanan mental. DMT juga meningkatkan kesadaran tubuh, yang merupakan aspek penting dalam mengelola stres.

Melalui gerakan, remaja diajarkan untuk lebih menyadari sinyal tubuh mereka, seperti ketegangan atau kelelahan. Kesadaran ini memungkinkan mereka untuk mengenali gejala stres lebih awal dan mengambil langkah-langkah untuk mengatasinya, seperti melakukan teknik relaksasi atau meditasi. DMT berkontribusi pada regulasi emosi dengan membantu remaja mengembangkan keterampilan dalam mengelola reaksi emosional. Melalui proses improvisasi dan eksplorasi gerakan, mereka belajar bagaimana merespons perasaan dengan cara yang lebih positif dan konstruktif. Hal ini dapat mengurangi respons stres yang berlebihan dan meningkatkan kemampuan mereka untuk menghadapi tantangan dengan lebih tenang. DMT dilakukan dalam konteks kelompok, yang memungkinkan interaksi sosial yang positif antara peserta. Dinamika kelompok dapat menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung, di mana remaja merasa diterima dan dimengerti. Dukungan sosial ini dapat mengurangi perasaan kesepian dan meningkatkan rasa keterhubungan, yang sangat penting dalam mengurangi tingkat stres.

Melalui gerakan fisik, DMT juga berkontribusi pada aktivasi sistem saraf parasimpatik, yang bertanggung jawab untuk respons relaksasi. Aktivitas fisik yang terlibat dalam DMT dapat menurunkan kadar hormon stres, seperti kortisol, dan merangsang pelepasan endorfin, yang dikenal sebagai "hormon kebahagiaan." Hal ini menciptakan rasa kesejahteraan yang lebih besar dan membantu mengurangi stres secara fisik dan emosional. Melalui pengalaman DMT, remaja dapat mengembangkan keterampilan hidup yang berguna, seperti komunikasi, kolaborasi, dan pemecahan masalah. Keterampilan ini tidak hanya membantu mereka dalam konteks terapi, tetapi juga dalam menghadapi tantangan sehari-hari, sehingga dapat mengurangi tingkat stres secara keseluruhan. Secara keseluruhan, mekanisme *Dance Movement Therapy* memengaruhi tingkat stres pada remaja melalui ekspresi emosional, peningkatan kesadaran tubuh, regulasi emosi, dukungan sosial, aktivasi sistem saraf, dan pembentukan keterampilan hidup. Dengan pendekatan yang holistik ini, DMT menawarkan cara yang efektif untuk membantu remaja mengelola stres dan meningkatkan kesehatan mental mereka.

## SIMPULAN

Dari penelitian yang dilakukan, menunjukkan bahwa *Dance Movement Therapy* (DMT) merupakan pendekatan yang efektif dalam mengurangi tingkat stres pada remaja. Penelitian sebelumnya menyoroti berbagai manfaat yang diperoleh remaja melalui partisipasi dalam DMT, termasuk peningkatan kesejahteraan mental, pengembangan keterampilan sosial dan emosional, serta meningkatnya kesadaran tubuh. Hasil-hasil

penelitian menunjukkan bahwa DMT memberikan wadah ekspresif yang aman bagi remaja untuk mengekspresikan diri dan mengatasi tekanan emosional yang mereka alami dalam kehidupan sehari-hari. Melalui gerakan tubuh dan interaksi sosial yang terjadi dalam sesi DMT, remaja dapat merasa lebih terhubung dengan diri mereka sendiri dan dengan sesama remaja, yang pada gilirannya dapat membantu mengurangi perasaan kesepian dan isolasi.

Selain itu, DMT juga telah terbukti membantu remaja mengembangkan keterampilan pengaturan emosi yang lebih baik dan meningkatkan koneksi mereka dengan tubuh mereka sendiri. Dengan memberikan pengalaman yang memperkuat kesadaran tubuh, DMT dapat membantu remaja merespons secara lebih adaptif terhadap tantangan emosional yang mereka hadapi. Meskipun demikian, perlu diakui bahwa masih diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memperdalam pemahaman kita tentang efektivitas DMT dalam mengurangi stres pada remaja, serta untuk mengeksplorasi faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hasil dari intervensi ini. Dengan demikian, penelitian selanjutnya di bidang ini dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam dan berkelanjutan tentang potensi DMT sebagai salah satu pendekatan yang berharga dalam menurunkan tingkat stres remaja.

## DAFTAR PUSTAKA

Agarwal, B., Chowdhry, M., & Mullerpatan, R. (2014). Effect of Movement Therapy on Academic Stress in Physiotherapy Students. *MGM Journal of Medical Sciences*, 1(4), 189–192. <https://doi.org/10.5005/jp-journals-10036-1033>

Anggarani, W. A., & Kahija, Y. F. L. (2016). Makna Menjadi Penari Jawa: Sebuah Interpretative Phenomenological Analysis. *Jurnal EMPATI*, 5(3), Article 3. <https://doi.org/10.14710/empati.2016.15427>

Auliya, E. P., & Yudiarso, A. (2022). Application of Dance Movement Therapy to Stress Levels: A Meta-Analysis Study. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 11(1), Article 1. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v11i1.7273>

Azizah, K. P. N., & Tondok, M. S. (2022). The effect of dance movement therapy on improving psychological health: A systematic literature review. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 24(1), Article 1. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v24i1.1913>

Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2018). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Bräunerger, I. (2014). Specific dance movement therapy interventions-Which are successful? An intervention and correlation study. *Arts in Psychotherapy*, 41(5), 445–457. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2014.08.002>

Budiyati, G. A., & Oktavianto, E. (2020). Stres Dan Resiliensi Remaja Di Masa Pandemi Covid-19. *Husada Mahakam: Jurnal Kesehatan*, 10(2), Article 2. <https://doi.org/10.35963/hmjk.v10i2.227>

DeMesa-Simpson, D. C. (2014). The Impact of Dance Movement Classes on Adolescent Behaviour in Urban High School Setting. *Theses and Dissertations*, 435.

Duberg, A., Jutengren, G., Hagberg, L., & Möller, M. (2020). The effects of a dance intervention on somatic symptoms and emotional distress in adolescent girls: A randomized controlled trial. *Journal of International Medical Research*, 48(2). <https://doi.org/10.1177/0300060520902610>

Ho, R. T. H., Fong, T. C. T., Cheung, I. K. M., Yip, P. S. F., & Luk, M. Y. (2016). Effects of a Short-Term Dance Movement Therapy Program on Symptoms and Stress in Patients with Breast Cancer Undergoing Radiotherapy: A Randomized, Controlled, Single-Blind Trial. *Journal of Pain and Symptom Management*, 51(5), 824–831. <https://doi.org/10.1016/j.jpainsympman.2015.12.332>

Junaidin, N. (2019). Pengaruh Dance Movement Therapy Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Hipertensi Di Posyandu Lansia Desa Pela Wilayah Kerja Puskesmas Monta Kabupaten Bima 2017. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 1(2), Article 2. <https://doi.org/10.58258/jisip.v1i2.345>

Masruroh, F., & Wiji Nugroho, R. (2021). Pengaruh Terapi Tari Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Anak. *Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 2, 33–39.

Monekaka, N.R.S, Dyah, G.R.K., & Derri, T. M. (2019). Pengaruh latihan tarian Ja'I (traditional dance) terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana. *Cendana Medical Journal*, 8(1), 550–555.

Nasution, I. K. (2007). *Stress pada Remaja* [Skripsi]. Universitas Sumatra Utara.

Nugroho, R. W., Suroso, S., & Farid, M. F. M. (2023). The Effect of Dance Therapy on Academic Stress. *International Journal of Social and Management Studies*, 4(5), Article 5. <https://doi.org/10.5555/ijosmas.v4i5.367>

Priyoto, P., Hartono, A., & Khasanah, A. A. (2023). Pengaruh Dance Movement Therapy Terhadap Perubahan Kecemasan Pada Lanjut Usia. *Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 2(5), Article 5. <https://doi.org/10.56586/pipk.v2i5.319>

Rahmawati, T. (2021). Peningkatan Pengetahuan dan Manajemen Stress di Masa Pandemi Covid-19 Bagi Masyarakat. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 5(1), 125–134. <https://doi.org/10.31764/jmm.v5i1.3354>

Rohmah, N. R., & Mahrus, M. (2024). Mengidentifikasi Faktor-faktor Penyebab Stres Akademik pada Mahasiswa dan Strategi Pengelolaannya. *JIEM: Journal Of Islamic Education and Management*, 5(1), Article 1.

Saputro, K. Z. (2017). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), Article 1. <https://doi.org/10.14421/aplikasia.v17i1.1362>

Supriadin, S., Waluyo, A., & Azzam, R. (2019). Pengaruh Dance Movement Therapy terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 1(2), Article 2. <https://doi.org/10.31539/joting.v1i2.511>

Syahniar, S., & Putriani, L. (2017). Pelatihan dan Workshop Pendekatan dan Teknik Konseling Expressive Therapy bagi Guru BK SLTP/ MTs.N Kota Padang. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), Article 3. <https://doi.org/10.29210/120300>

Valarmathi, V., Tamil Selvaarasam, R., & Judie, A. (2016). Assessment of the effectiveness of aerobic dance movement therapy on academic stress among

adolescents in selected schools, Kancheepuram District. Tamilnadu. *Biomedical and Pharmacology Journal*, 9(2), 573–577. <https://doi.org/10.13005/bpj/974>